

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Ultimate U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Einführung Ultimate „10 einfache Regeln“	- Erläuterung Grundregeln mit Prinzip Eigenverantwortung und Verständigung: Meinung mitteilen, zuhören, lösen (ggf. Scheibe zurück)	- Hufeisenform oder Stehkreis - ÜL-zentriertes Gespräch - Ankündigung verschiedener Spielformen	- Whiteboard zur Darstellung des Feldes - evt. Handout für alle TN
10 (15)	Praxis 1 Von Pontius nach Pilatus <i>Durchführung als Wettkampf mit Startsignal: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“</i>	- Mehrere Gruppen mit 3 bis 5 Teilnehmenden stehen hinter der Pontius-Linie. - Sie vereinbaren eine feste Abfolge, wer auf wen passt (1 auf 2, 2 auf 3, u.s.w., die oder der Letzte wieder auf die oder den Ersten). - Die Gruppe, die es als erstes schafft mit dem Fuß einer oder eines Mitspielenden auf der Pilatus-Linie zu fangen, gewinnt.	- Alle Teams starten hinter einer „Pontius“-Linie und versuchen per Zupassen eine ca. 20 Meter entfernte „Pilatus“-Linie zu erreichen. - Grundregel 1: Wer fängt, muss stehen bleiben - Grundregel 2: Wenn die Scheibe auf den Boden fällt, müssen alle zurück auf Anfang hinter die „Pontius“-Linie. - Auf sinnvollen Abstand zwischen einander achten, damit Pässe sicher ankommen	- mehrere Hütchen zum Markieren der Start- und Ziellinie (oder -punkte) - pro Team eine Scheibe <i>Variation: Distanz erweitern</i> <i>Variation: Würfe vorschreiben</i>
10 (25)	Praxis 2 Schweinchen in der Mitte	- die TN außen spielen sich die Scheibe zu, die Verteidigenden versuchen sie abzuschlagen. - wer sie abschlägt, wechselt mit der oder dem Werfenden die Position (außen/innen)	- Außenkreise von fünf bis acht TN bilden, in der Mitte stehen 3 TN, geeignete Distanz (nach Wurffähigkeit und Anzahl TN) ca. 10 m Ø - Einführung des Begriffs „Marker“, der nur eine Seite „aufmacht“ – der Wurf auf 1. Person auf der offenen Seite kann verboten werden	- eine Scheibe pro Gruppe <i>Variation Fortgeschrittene: Nur 4 Punkte außen (mit Hütchen markieren), nur 2 Schweinchen, Wurf auf 1. offene Person verboten</i>
10 (35)	Praxis 3 Drei gegen zwei <i>Hinweis auf „Anzählen“: nur wenn ein Marker zählt, greift die 10-Sekunden-Regel. - Falls die Cutter gar nicht freikommen, die Defense zum Marken verpflichtet!</i>	- bei Bereitschaft hebt Defense die Scheibe in die Luft und Offense eine Hand, dann erfolgt der Anwurf - die Angreifenden spielen sich zu, um zum Punkten in gegnerische Endzone zu gelangen, die 2 Verteidigenden wollen das verhindern - jede Angriffsgruppe hat 3 Versuche	- Aufstellung an den Endzonen-Grundlinien: 3 Angreifende gg. 2 Verteidigende - Angreifende bestimmen 1 „Handler“ (gute Werferin oder Werfer), der immer wieder sichere Rückpässe erhalten soll, die anderen beiden sind „Cutter“ (Freilaufen durch Cuts) - entweder nach Punkt oder nach 3 Turnovern neue Aufstellung, Durchwechseln	- Aufbau von Kleinfeldern ca. 40 x 20 Meter, davon je 6 bis 8 Meter Endzone - je Kleinfeld 1 Scheibe - Leibchen zum Markieren der Defense
10 (45)	Praxis 4 Spiel auf Kleinfeld drei gegen drei	- Ultimate-Spiel mit Anwurf, Personenverteidigung und einfachen Regeln - taktische Hinweise in der Offense zum Angebote Laufen u. zur Wurfauswahl, in der Defense zum Marken u. zur Positionierung	- Nochmals Zusammenfassung Grundregeln, Ermutigung zur Selbstregulierung - Einteilen 3er- oder 4er-Teams (mit 1 Auswechselnden), Hinweis Handler zu bestimmen - bis zu 3 auf 1 Feld, ab 4 Teams auf 2 Feldern	- Kleinfeldern wie oben - je Kleinfeld 1 Scheibe - Leibchen zur Zuordnung der Teams

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Ultimate U12

